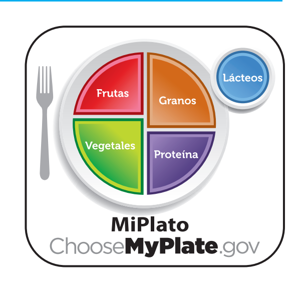
10 consejos
Serie
de educación
en nutrición

use SuperTracker a su manera

10 consejos para empezar



SuperTracker es una herramienta en internet donde se puede obtener un plan personalizado de actividades y nutrición. Establezca el recor de lo que come y de sus actividades para ver cómo se integran, y obtenga consejos y apoyo para ayudar a tomar decisiones saludables. El "SuperTracker" está disponible sólo en inglés.

1 establezca un perfil
Introduzca información acerca de usted en la página "Create Profile" para obtener un plan personal de alimentos y su límite de calorías; regístrese para guardar sus datos y tener acceso en cualquier momento.

2 compare alimentos
Consulte "Food-A-Pedia" para buscar información de nutrición de más de 8,000 alimentos y compárelos unos con otros.

3 obtenga su plan
En "My Plan" podrá ver sus metas diarias para cada grupo de alimentos; qué y cuánto debe comer dentro de las calorías que tiene asignadas.

4 realice un seguimiento de sus actividades y alimentos
Use el "Food Tracker" y el "Physical Activity Tracker" para buscar, en una base de datos de más de 8,000 alimentos y casi 800 actividades físicas, y ver cómo sus opciones diarias se integran con respecto a su plan; guarde sus opciones favoritas y copie para una entrada fácil.

5 construya un combo
Ensaye "My Combo" para enlazar y guardar alimentos que suele comer juntos, de manera que pueda agregarlos a las comidas con un solo clic.

6 ejecute un informe
Vaya a "My Report" para medir el progreso; elija entre seis informes que van desde un simple resumen de comida a un análisis profundo del grupo de alimentos y nutrientes ingeridos en un tiempo determinado.

7 establezca una meta
Explore "My Top 5 Goals" para elegir hasta cinco metas personales que desee lograr. Regístrese en "My Coach Center" para obtener consejos y apoyo mientras trabaja para lograr sus objetivos.

8 haga un seguimiento de su peso
Visite "My Weight Manager" para introducir su peso y hacer un seguimiento en el tiempo; compare su historia de peso con sus tendencias en el consumo de calorías y la actividad física.

9 lleve un diario
Use "My Journal" para registrar eventos diarios; identifique los cambios en su cuerpo o comportamientos que pudieran estar asociados con cambios en su salud o peso.

10 remita a un amigo
Informe a sus amigos y familiares sobre "SuperTracker"; ayúdeles a empezar hoy.

www.SuperTracker.usda.gov



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 17
Diciembre 2011